

ACCUMULATION COMPULSIVE

KIERON O'CONNOR, PH.D., M.PHIL., C.PSYCHOL.

CHERCHEUR SÉNIOR

CENTRE DE RECHERCHE FERNAND-SEGUIN

HÔPITAL LOUIS-H. LAFONTAINE

PROFESSEUR CHERCHEUR ASSOCIÉ

DÉPARTEMENT DE PSYCHIATRIE

UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

DIRECTEUR, PROGRAMME DE RECHERCHE CLINIQUE

TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF

CENTRE DE RECHERCHE FERNAND-SEGUIN

CONSEILLER SCIENTIFIQUE

FONDATION QUÉBÉCOISE POUR LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF

MEMBRE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE

DES PERSONNES ATTEINTES DE MALADIE MENTALE

QU'EST-CE QUE L'ACCUMULATION ?

L'accumulation est maintenant reconnue comme un sous-type du trouble obsessionnel-compulsif, mais elle peut également se présenter sous d'autres formes de troubles mentaux. L'accumulation est caractérisée par le fait d'amasser et d'entreposer des quantités inhabituelles d'objets qui ne possèdent pas de valeur perceptible. La plupart des objets peuvent devenir sujets à l'accumulation, mais les plus communs sont les journaux, les revues, les dépliants, les reçus, les comptes, les déchets domestiques, les cartons vides, les aliments en conserve, la correspondance ou les courriels, les meubles et également les ordures. Certains accumulent des animaux, tels que des chats égarés. La composante clé de l'accumulation est l'« encombrement » et, fréquemment, cet encombrement prend une proportion tellement importante que la personne ne peut entrer que difficilement dans sa propre maison ou appartement et peut être confinée à vivre dans un espace souvent restreint et inconfortable. J'ai même connu des personnes qui louent des espaces d'entreposage lorsque leur appartement devient inhabitable.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE L'ACCUMULATION ET LES COLLECTIONS ?

Il existe une énorme différence entre les collectionneurs et les accumulateurs. Les collectionneurs peuvent collectionner plusieurs objets étranges comme des épinglettes, des insignes, des bouchons de bouteille, etc. Cependant, le véritable collectionneur éprouve un sentiment de fierté face à sa collection. Il s'agit là d'une activité très sociale et il peut participer à des rencontres ou être membre d'un club avec d'autres collectionneurs qui partagent le même intérêt. Par ailleurs, certaines collections peuvent exiger un grand espace physique mais cela ne veut pas dire qu'elles empiètent sur l'espace vital.

QUELLES SONT LES CAUSES DE L'ACCUMULATION ?

Deux motivations importantes semblent inciter à l'accumulation : utilitaire et sentimentale. Dans la première catégorie, les personnes se disent : « *J'en aurai besoin un*

jour » ou « *Et si j'avais (ou quelqu'un a) besoin d'information, d'une recette, d'un reçu, d'une boîte vide, etc... plus tard ?* ». Bien sûr « un jour », ou « plus tard », n'arrive jamais et pendant ce temps, la pile d'objets qui « peut être utile un jour ou l'autre » continue de s'accumuler et d'encombrer. Les accumulateurs sentimentaux sont généralement des personnes dont l'attachement pour des objets grandit anormalement jusqu'au point où elles les considéreront comme de petites personnalités ou comme étant une partie de leur personnalité. Donc, elles ne peuvent tolérer d'être séparées d'eux. Selon mon expérience, les accumulateurs ont souvent à la fois des motivations d'accumulation sentimentales et utilitaires.

LES ACCUMULATEURS NE SONT-ILS PAS SIMPLEMENT DES PERSONNES EN DÉSORDRE ?

Les maisons des accumulateurs semblent souvent en désordre et désorganisées mais, étonnamment, ces personnes ne manquent pas de compétences organisationnelles ou d'un sens des responsabilités. Pour un accumulateur, les piles pêle-mêle sont toujours là de façon « temporaire »; il a simplement besoin de temps pour s'organiser adéquatement, pour intégrer l'information ou faire le tri des objets. Évidemment, la situation n'est jamais temporaire car ce n'est jamais le bon moment pour y faire face. De fait, généralement, le seul moment où la personne se décide à régler l'encombrement, c'est lorsqu'elle doit s'y confronter en thérapie. Paradoxalement, les personnes qui accumulent sont souvent bien organisées et responsables dans d'autres facettes de leur vie; elles peuvent même être très préoccupées par le fait de commettre une erreur qui pourrait les mener à l'accumulation.

QUELS SONT LES IMPACTS DE L'ACCUMULATION À LONG TERME?

Les accumulateurs vivent souvent très isolés et mènent une vie remplie de contraintes. Premièrement, ils sont réticents à laisser entrer des personnes dans leur maison parce qu'ils pourraient avoir honte de l'état d'encombrement dans laquelle elle se trouve. Leur problème peut également les faire se sentir coupables et ils peuvent souffrir de dépression. Cela devient aussi difficile de débiter ou de maintenir une relation avec

les accumulateurs étant donné que le niveau de compréhension de la problématique par l'autre partenaire est généralement faible. De plus, l'accumulateur peut éprouver de véritables difficultés pour fonctionner normalement dans la vie. Par exemple, il peut avoir difficilement accès à la cuisine ou à la salle de bain à cause de l'encombrement; il peut ne pas retrouver des lettres ou des documents importants perdus quelque part dans les piles; il peut faire face à des menaces constantes d'éviction de la part des propriétaires ou des autorités.

EST-CE TRAITABLE ?

Oui. Cependant, l'accumulation est reconnue comme une condition du trouble obsessionnel-compulsif difficile à traiter par médication ou par thérapie cognitive et comportementale et ce, pour différentes raisons. Premièrement, les accumulateurs ont fréquemment d'autres problèmes qui accompagnent le problème d'accumulation. Ils peuvent présenter d'autres formes du trouble obsessionnel-compulsif, comme par exemple des obsessions de vérification et de rumination. Or, fréquemment, la dépression et l'anxiété sont une conséquence du problème. La personne qui accumule peut aussi être un accumulateur passif, entassant les objets qui lui tombent sous la main. Mais elle peut aussi être un accumulateur actif, en fréquentant les ventes de garage ou en se procurant en grande quantité des aubaines dans un supermarché, de façon à ne rien laisser passer. Cette personne peut même collectionner certains objets trouvés dans les dépotoirs, les bennes de déchets, ou dans les poubelles. Cette personne peut aussi avoir des problèmes de personnalité accompagnés d'une pensée rigide et avoir de la difficulté à gérer ses émotions adéquatement et à tolérer toute douleur. On nie souvent le problème ou on évite de le voir comme un besoin qui doit être traité en priorité. Cela peut sembler étrange, mais souvent l'accumulateur s'est habitué à vivre dans l'encombrement et il ne le remarque plus. Par ailleurs, l'accumulateur peut avoir fortement l'impression qu'il est absolument justifié de conserver un article car « *il pourrait être vraiment utile* » même si, dans les faits, il ne sera jamais utilisé.

COMMENT L'ACCUMULATION EST-ELLE TRAITÉE ?

La première chose à faire est d'éduquer la personne en ce qui a trait au trouble, et de la motiver à traiter son problème MAINTENANT (non pas quand elle sentira qu'elle en aura le temps). Une thérapie cognitive intensive est alors généralement requise afin que la personne se rende compte que sa pensée « peut-être qu'un jour, j'en aurai besoin » n'est pas réaliste. Il est alors important d'élaborer une hiérarchie de l'encombrement à éliminer, de façon graduelle. La première étape est l'organisation de l'encombrement en catégories gérables. Ce tri ne doit pas signifier « changer les objets de place » dans l'encombrement, ce qui signifierait de déplacer simplement les articles vers de nouvelles piles accumulées ailleurs dans l'environnement. L'organisation est suivie par une deuxième étape, soit le fait de jeter des objets. L'action de jeter devrait être entreprise immédiatement après celle du tri, étant donné que tout délai peut mener à la procrastination.

Tout en négociant avec l'encombrement, toute autre habitude d'accumulation problématique nécessite d'être traitée. Il est important que la personne adopte et conserve des moyens non obsessifs de vivre au quotidien avec les dépliant, les déchets et l'information. Par exemple, décider quel coupon conserver de la circulaire du supermarché le jour même qu'il est déposé dans la boîte aux lettres plutôt que de le garder jusqu'au « bon moment » pour y jeter un coup d'œil, car évidemment cela ne se produira jamais.

Proposer à l'accumulateur de se tourner vers le camion à rebuts ou simplement mettre à la rue tout ce qui l'encombre sans égard à ses désirs est une stratégie absolument non recommandable. Pour les membres de la famille frustrés par l'encombrement, cela peut sembler une option évidente pour en finir avec le trouble. Cependant, cette façon d'agir causera à coup sûr un traumatisme chez l'accumulateur et renforcera son trouble obsessionnel-compulsif. Une telle stratégie peut évidemment être justifiée dans le cas où l'encombrement implique des risques importants pour la santé ou pour le feu; néanmoins, cela est toujours dévastateur pour l'accumulateur.

